



## Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Kepercayaan Diri pada Generasi Z

Ester Vani Tria Wardani<sup>1\*</sup>, Yohanes Heri Widodo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [estervani2513@gmail.com](mailto:estervani2513@gmail.com)

**Abstract.** This study employed a quantitative method with a correlational research design to examine the relationship between family social support and self-confidence among Generation Z individuals born between 1997 and 2012. A total of 205 respondents participated in this study. Data were collected using two Likert-scale instruments: the Family Social Support Scale (60 items; Cronbach's Alpha = 0.980) and the Self-Confidence Scale (58 items; Cronbach's Alpha = 0.939), both demonstrating excellent reliability. Assumption testing indicated that normality and linearity were not met; therefore, the Spearman's Rho non-parametric correlation test was applied. The results revealed a significant positive relationship between family social support and self-confidence ( $r = 0.429$ ,  $p < .001$ ), indicating that higher levels of perceived family support are associated with higher levels of self-confidence among Generation Z. Most respondents reported high levels of family social support (49%) and self-confidence (65%). Additionally, two items on the family social support scale and four items on the self-confidence scale were identified as having relatively lower scores within the moderate category, suggesting potential topics for future training interventions.

**Keywords:** Correlational Study; Family Social Support; Generation Z; Psychological Well-being; Self-Confidence.

**Abstrak.** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial keluarga dan kepercayaan diri pada generasi Z yang lahir tahun 1997–2012. Responden dalam penelitian ini berjumlah 205 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen skala Likert, yaitu Skala Dukungan Sosial Keluarga (60 item; nilai Cronbach's Alpha = 0,980) dan Skala Kepercayaan Diri (58 item; nilai Cronbach's Alpha = 0,939) yang menunjukkan reliabilitas sangat baik. Hasil uji asumsi menunjukkan data tidak memenuhi normalitas dan linearitas sehingga analisis hipotesis menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kepercayaan diri ( $r = 0,429$ ;  $p < 0,001$ ), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri generasi Z. Mayoritas responden berada pada kategori tinggi untuk dukungan sosial keluarga (49%) dan kepercayaan diri (65%). Selain itu, terdapat dua item pada skala dukungan sosial keluarga dan empat item pada skala kepercayaan diri yang memiliki skor relatif rendah dalam kategori sedang sehingga dapat diusulkan sebagai topik pelatihan.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial Keluarga; Generasi Z; Kepercayaan Diri; Kesejahteraan Psikologis; Penelitian Korelasional.

### 1. PENDAHULUAN

Manusia merupakan individu yang memiliki beberapa ciri unik seperti berkembang dan juga mengembangkan diri (Muazaroh & Subaidi, 2019). Selain itu, manusia juga memiliki potensi dan kemampuan yang dapat dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari. Potensi dan kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut akan dapat dengan mudah untuk dikembangkan jika individu memiliki kepercayaan diri yang baik. Kepercayaan diri yang baik dapat membantu individu untuk semakin berkembang. Lalu dengan adanya kepercayaan diri yang baik pula seseorang akan lebih berani untuk memperlihatkan dirinya kepada orang lain. Kepercayaan diri seharusnya dapat dimiliki oleh setiap individu tetapi pada kenyataannya

masih banyak orang yang kurang atau bahkan tidak percaya diri. Terkadang banyak orang yang memilih untuk menutup diri dan memendam semua kemampuan yang ia miliki karena tidak memiliki kepercayaan diri (Elvira & Pramudiani, 2022).

Menurut Alpian et al.,(2020) *Self confidence* atau kepercayaan diri adalah sikap keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan sendiri yang memungkinkan individu untuk melihat dirinya secara positif dan juga realistis.

Jika tidak memiliki kepercayaan diri yang baik maka seseorang akan lebih cenderung menganggap dirinya inferior dibandingkan orang sekitarnya. Orang yang memiliki kepercayaan diri rendah akan memiliki sikap egosentris atau semua berpusat pada dirinya. Egosentris akan membuat individu tidak puas dengan semua yang dia lakukan atau yang terjadi hingga menimbulkan sikap atau pikiran negatif (Puspitasari et al., 2022). Kurangnya kepercayaan diri seseorang dapat muncul dikarenakan perasaan takut, tidak yakin, khawatir dan juga resah. Jika seseorang tidak memiliki kepercayaan diri yang baik, biasanya ia akan menunjukkan perilaku yang berbeda, seperti selalu ragu dalam menjalankan tugas dan tidak berani berbicara jika tidak ada dukungan dan lain sebagainya.

Menurut Mardiah (2023), perihal rasa percaya diri pun menimbulkan permasalahan pada kehidupan. Seseorang yang kepribadiannya selalu merasa ragu, cemas, dan mudah patah semangat dinilai memiliki rasa percaya diri yang rendah. Di lingkungan sosialnya, individu yang kurang percaya diri akan memperlihatkan sikap yang pasif, rasa malu, menarik diri, kemampuan komunikasi yang terbatas, kurang berani menampilkan kreativitas dan kurang inisiatif.

Mengutip dari CNBN Indonesia, berdasarkan hasil survei Gen Z Global 2022 dari *McKinsey Health Institute*, sebagian besar perempuan Generasi Z mengaku bahwa media sosial sangat memberikan dampak negatif berupa perasaan takut tertinggal dengan tren baru atau *FoMO (Fear of Missing Out)* 32%, khawatir terhadap citra diri 32% dan kepercayaan diri 13%. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa kepercayaan diri seseorang dapat sangat terpengaruh oleh media sosial. Pengaruh yang terlihat akibat dari penggunaan media sosial yaitu pengaruh negatif yang mengakibatkan semakin menurunnya kepercayaan diri seseorang.

Kemudian, mengutip dari situs *The Wellbeing Project* yang melakukan survei pada karyawan generasi z mendapatkan hasil bahwa kondisi kepercayaan diri pada generasi z lebih rendah 14% dari rekan kerja yang lebih berpengalaman. Tentunya dengan rendahnya kepercayaan diri tersebut akan berdampak pada dirinya sendiri dan juga rekan kerja serta kinerja selama di tempat kerja. Selain itu, mengutip dari situs *GoodStats* didapati bahwa menurunnya kepercayaan diri pada generasi Z disebabkan oleh media sosial. Berdasarkan data dari

*Indonesia Millennial Gen Z*, (2025) terhadap generasi Z dan generasi milenial, data tersebut memperlihatkan bahwa sosial media memiliki dampak negatif terhadap kepercayaan diri mereka. Berdasarkan dari hasil penelitian menegaskan bahwa generasi yang lebih mudah untuk mengalami penurunan kepercayaan diri adalah generasi Z. Meskipun sosial media mempermudah penyaluran informasi, tetapi hal ini dapat berdampak negatif bagi psikis generasi Z yang terlalu banyak menghabiskan waktunya di sosial media.

Pada kasus tersebut, kepercayaan diri yang dimiliki seseorang mengalami penurunan karena dampak dari penggunaan media sosial dan juga kecenderungan seseorang dalam membandingkan kehidupannya dengan standar kehidupan yang ada di media sosial. Oleh karena itu, penting untuk dapat membatasi penggunaan media sosial dan juga penting adanya dukungan sosial dari keluarga untuk dapat membantu seseorang agar tidak terjebak dalam kecenderungan untuk membandingkan diri dengan standar dari media sosial yang menjadikan seseorang tidak memiliki kepercayaan diri. Maka dukungan sosial keluarga juga sangat diperlukan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Faktor yang menyebabkan munculnya kepercayaan diri pada seseorang menurut Gufron dan Risnawati (dalam Mardiah, 2023) yaitu konsep diri (*Self-Concept*), harga diri (*Self-Pride*), pengalaman (*experience*), dan pendidikan (*education*). Kepercayaan diri terbentuk berawal dari lingkungan kelompok yang membentuk konsep diri. Harga diri adalah pandangan terhadap diri sendiri, semakin besar nilai pandangan pada diri semakin besar pula tingkat kepercayaan diri seseorang.

Kemudian, Gufron dan Risnawati (dalam Mardiah, 2023) juga mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan munculnya variabel kepercayaan diri lainnya adalah dukungan sosial keluarga. Dukungan sosial keluarga merupakan satu hal yang penting untuk memunculkan dan juga meningkatkan kepercayaan diri individu.

Penelitian sebelumnya yang peneliti dapatkan sebagai acuan dalam pembaharuan yaitu penelitian dengan judul *The Effects of Self Confidence and Social Support of Parents On Interpersonal Communication Of Students* (Oktary et al., 2019). Subjek pada penelitian ini merupakan siswa SMP, dan penelitian ini dilakukan di SMP N 4 Batusangkar. Penelitian ini dilakukan dengan metode korelasi deskriptif dan populasinya merupakan 73 siswa dari SMP N 4 Batusangkar. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga terhadap komunikasi interpersonal. Selanjutnya, pada penelitian dengan judul *The Role of Self-Confidence as a Mediator Influence of Family Social Support to Well-Being Patients of Stroke Patients* (Sri Maryatmi, 2018). Subjek pada penelitian tersebut merupakan pasien rawat jalan yang menjalani terapi stroke.

Subjek diambil dari tiga rumah sakit di Jakarta dan subjek dipilih secara acak dan bersedia menjadi subjek penelitian. Hasil dari penelitian ini, terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial yang diterima dengan meningkatnya kepercayaan diri pasien stroke.

Hal yang baru dari penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini akan dilakukan dengan subjek generasi z yang mana subjek merupakan individu yang memiliki tahun kelahiran pada 1997-2012. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian terbaru ini akan meneliti mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan tingkat kepercayaan diri pada generasi z.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **Kepercayaan Diri**

Setiap individu sebaiknya memiliki kepercayaan diri yang baik agar dapat menjadi individu yang dapat berkembang dan juga mampu untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk percaya pada diri sendiri termasuk juga percaya pada kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri juga berarti seseorang dapat menerima kesalahan, kegagalan, dan kekurangan yang ada dalam diri tanpa takut akan hal-hal tersebut (Messaoud, 2022).

### **Dukungan Sosial Keluarga**

Dukungan sosial adalah sebuah bentuk dorongan yang didapatkan dari orang lain. Salah satu bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan oleh seseorang adalah dukungan sosial dari keluarga. Dukungan sosial merupakan hubungan timbal balik orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, dihargai, diperhatikan dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (Ibda, 2023). Menurut Kumalasari (dalam Fajar Noorrahman et al., 2023) dukungan sosial adalah hubungan interpersonal yang didalamnya terdapat bantuan dari orang sekitar yang melibatkan aspek-aspek yang terdiri dari informasi, perhatian, emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan, dimana hal itu memiliki manfaat emosional atau efek bagi penerima sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

### **Generasi Z**

Pada penelitian ini, data akan diambil dari generasi z sebagai subjek. Menurut Subowo (dalam Awang & Malelak, 2024), generasi muda di era sekarang lazim dikenal dengan istilah generasi Z atau Gen-Z yang lahir sekitar tahun 1995- 2010. Generasi Z dilahirkan pada era teknologi digital. Salah satu ciri dari generasi z adalah mampu mengakses informasi dengan mudah melalui media sosial.

### 3. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini dilaksanakan secara *online* melalui *Google Form* sesuai dengan lokasi dari masing-masing responden. Waktu yang digunakan dalam pengumpulan data dilakukan pada bulan April hingga Mei 2025. Populasi yang digunakan dalam penelitian merupakan generasi z dengan rentang tahun kelahiran dari tahun 1997-2012. Pada penelitian ini teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan yaitu menggunakan teknik *Purposive Sampling* karena disesuaikan dengan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya. Penelitian ini akan menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan survei.

### 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

#### Uji Asumsi

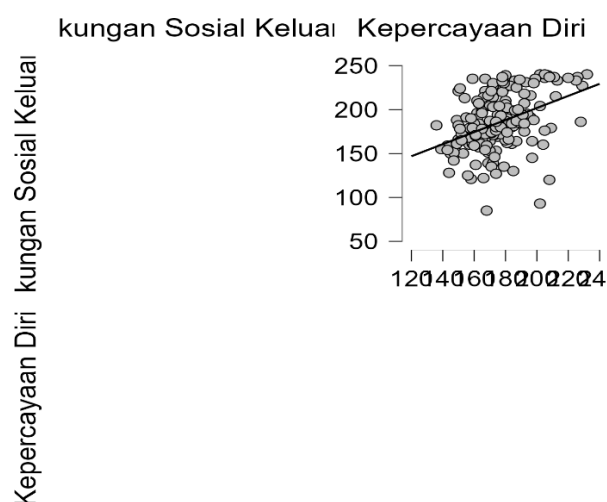
##### a) Uji Normalitas

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas.

| Shapiro-Wilk | P     |
|--------------|-------|
| 0.963        | <.001 |

Tabel di atas merupakan hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan pada variabel dukungan sosial keluarga dan kepercayaan diri. Berdasarkan data yang diperoleh, ditemukan bahwa nilai p sebesar  $<.001 < 0,05$  yang berarti data tersebut tidak normal.

##### b) Uji Linearitas



**Gambar 1.** Hasil Uji Linearitas.

Gambar di atas merupakan hasil dari uji linearitas yang sudah dilakukan antara variabel dukungan sosial keluarga dengan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil yang diperoleh, didapati hasil bahwa plot (titik) tidak berada pada garis regresi yang menunjukkan hubungan dukungan sosial keluarga dengan kepercayaan diri tidak linear.

### c) Uji Korelasi

**Tabel 2.** Hasil Uji Korelasi.

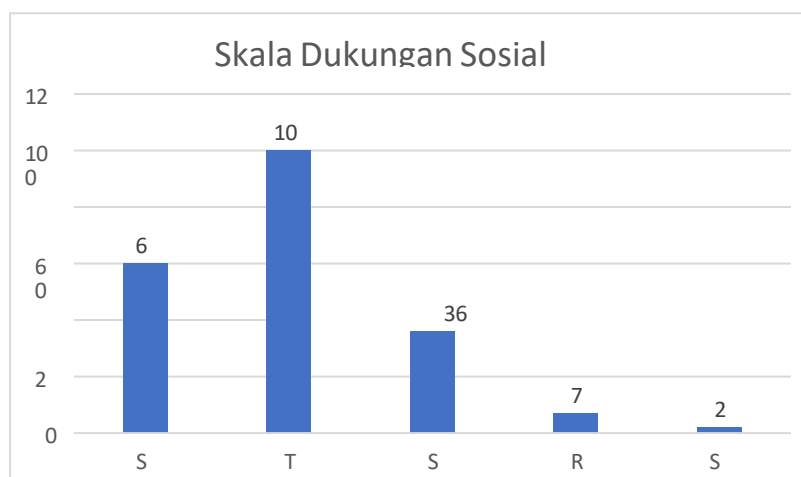
| Variabel             |        | Dukungan Sosial Keluarga<br>Kepercayaan Diri |       |
|----------------------|--------|----------------------------------------------|-------|
| Dukungan<br>Keluarga | Sosial | Spearman's Rho                               | -     |
|                      |        | p-value                                      | -     |
| Kepercayaan Diri     |        | Spearman's Rho                               | 0.429 |
|                      |        | p-value                                      | <.001 |

Dikarenakan uji asumsi tidak terpenuhi, maka pada uji korelasi ini menggunakan uji non-parametrik *Spearman's Rho*. Berdasarkan tabel di atas dapat diartikan bahwa terdapat data nilai *Spearman's Rho* sebesar 0,429 dan  $p < .001 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif yang mengatakan bahwa ada hubungan yang positif antara variabel dukungan sosial keluarga dengan kepercayaan diri diterima.

### Dukungan Sosial Keluarga Pada Generasi Z

**Tabel 3.** Hasil Kategorisasi Subjek Skala Dukungan Sosial Keluarga

| Interval           | Frekuensi Respon | Persentase Frekuensi | Kategorisasi  |
|--------------------|------------------|----------------------|---------------|
| $195 < X$          | 60               | 29%                  | Sangat Tinggi |
| $165 < X \leq 195$ | 100              | 49%                  | Tinggi        |
| $135 < X \leq 165$ | 36               | 18%                  | Sedang        |
| $105 < X \leq 135$ | 7                | 3%                   | Rendah        |
| $X \leq 105$       | 2                | 1%                   | Sangat Rendah |
| <b>Jumlah</b>      | <b>205</b>       | <b>100%</b>          |               |



**Gambar 2.** Diagram Capaian Variabel Dukungan Sosial Keluarga.

Berdasarkan data di atas, dapat dijelaskan bahwa:

- (1) Terdapat 60 responden (generasi z) yang memiliki tingkat dukungan sosial keluarga sangat tinggi dengan persentase 29%
- (2) Terdapat 100 responden (generasi z) yang memiliki tingkat dukungan sosial keluarga tinggi dengan persentase 49%
- (3) Terdapat 36 responden (generasi z) yang memiliki tingkat dukungan sosial keluarga sedang dengan persentase 18%
- (4) Terdapat 7 responden (generasi z) yang memiliki tingkat dukungan sosial keluarga rendah dengan persentase 3%
- (5) Terdapat 2 responden (generasi z) yang memiliki tingkat dukungan sosial keluarga sangat rendah dengan persentase 1%

### ***Kepercayaan Diri Pada Generasi Z***

**Tabel 4.** Hasil Kategorisasi Subjek Skala Kepercayaan Diri.

| Interval           | Frekuensi Responden | Persentase Responden | Kategori      |
|--------------------|---------------------|----------------------|---------------|
| $189 < X$          | 37                  | 18%                  | Sangat tinggi |
| $160 < X \leq 189$ | 133                 | 65%                  | Tinggi        |
| $131 < X \leq 160$ | 35                  | 17%                  | Sedang        |
| $102 < X \leq 131$ | 0                   | 0%                   | Rendah        |
| $X \leq 102$       | 0                   | 0%                   | Sangat rendah |
| <b>Jumlah</b>      | 205                 | 100%                 |               |



**Gambar 3.** Diagram Capaian Variabel Kepercayaan Diri.

Berdasarkan data di atas, dapat dijelaskan bahwa:

- (1) Terdapat 37 responden (generasi z) yang memiliki tingkat kepercayaan diri sangat tinggi dengan persentase 18%
- (2) Terdapat 133 responden (generasi z) yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi dengan

persentase 65%

- (3) Terdapat 35 responden (generasi z) yang memiliki tingkat kepercayaan diri sedang dengan persentase 17%
- (4) Tidak diperoleh responden (generasi z) yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah
- (5) Tidak diperoleh responden (generasi z) yang memiliki tingkat kepercayaan diri sangat rendah

### Capaian Skor Item Skala Dukungan Sosial Keluarga

**Tabel 5.** Hasil Kategorisasi Item Skala Dukungan Sosial Keluarga.

| Interval      | Item                                                                                                                                                                   | Frekuensi Item | Persentase Frekuensi | Kategorisasi  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|---------------|
| 666 < X       | 21,37,53,56                                                                                                                                                            | 4              | 7%                   | Sangat tinggi |
|               | 1,2,3,4,<br>5,6,7,8,9,                                                                                                                                                 | 54             | 90%                  | Tinggi        |
| 564 < X ≤ 666 | 10,11,12,13,<br>14,15,16,17,<br>18,19,23,24<br>,25,26,27,28,29,<br>30,31,32,33,34,35,<br>36,38,38,40,41,42,<br>43,44,45,46,47,48,<br>49,50,51,52,54,<br>55,57,58,59,60 |                |                      |               |
| 461 < X ≤ 564 | 20, 22                                                                                                                                                                 | 2              | 3%                   | Sedang        |
| 359 < X ≤ 461 | -                                                                                                                                                                      | 0              | 0%                   | Rendah        |
| X ≤ 359       | -                                                                                                                                                                      | 0              | 0%                   | Sangat Rendah |
| <b>Jumlah</b> |                                                                                                                                                                        | 60             | 100%                 |               |

Berdasarkan data di atas, dapat dijelaskan bahwa:

- (1) Terdapat 4 item pada skala dukungan sosial keluarga kategori sangat tinggi dengan persentase 7 %
- (2) Terdapat 54 item pada skala dukungan sosial keluarga kategori tinggi dengan persentase 90%
- (3) Terdapat 2 item pada skala dukungan sosial keluarga kategori sedang dengan persentase 3%
- (4) Tidak diperoleh item pada skala dukungan sosial keluarga dengan kategori rendah
- (5) Tidak diperoleh item pada skala dukungan sosial keluarga dengan kategori sangat rendah

**Capaian Skor Item Skala Kepercayaan Diri****Tabel 6.** Hasil Kategorisasi Item Skala Kepercayaan Diri.

| Interval      | Item                                                                                                          | Frekuensi Item | Persentase Frekuensi | Kategorisasi  |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|---------------|
| 666 < X       | 1,9,15,19,21,<br>23,25,31,37,<br>41,42,45,47,<br>49,53,                                                       | 15             | 26%                  | Sangat tinggi |
|               | 3,5,7,8,12,<br>13,17,26,27,<br>29,32,33,34,<br>35,36,38,39,40,<br>43,44,46,48,<br>51,52,54,56,<br>57,58,59,60 | 30             | 52%                  | Tinggi        |
| 461 < X ≤ 564 | 2,6,10,14,<br>16,18,20,22,<br>24,28,30,50,55                                                                  | 13             | 22%                  | Sedang        |
| 359 < X ≤ 461 | -                                                                                                             | 0              | 0%                   | Rendah        |
| X ≤ 359       | -                                                                                                             | 0              | 0%                   | Sangat Rendah |
| Jumlah        |                                                                                                               | 58             | 100%                 |               |

Berdasarkan data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa:

- (1) Terdapat 15 item pada skala kepercayaan diri kategori sangat tinggi dengan persentase 26%
- (2) Terdapat 30 item pada skala kepercayaan diri kategori tinggi dengan persentase 52%
- (3) Terdapat 13 item pada skala kepercayaan diri kategori sedang dengan persentase 22%
- (4) Tidak diperoleh item pada skala kepercayaan diri dengan kategori rendah
- (5) Tidak diperoleh item pada skala kepercayaan diri dengan kategori sangat rendah

**Pembahasan****Uji Hipotesis**

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, didapati hasil bahwa hipotesis alternatif yang menyatakan adanya hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kepercayaan diri diterima sedangkan hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kepercayaan diri ditolak. Hasil uji korelasi yang sudah dilakukan dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dimiliki generasi z maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri generasi z begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, peningkatan dukungan sosial dari keluarga berkontribusi secara signifikan terhadap pengembangan kepercayaan diri pada generasi z. Ketika anggota keluarga memberikan dukungan emosional, dorongan, dan pengakuan terhadap pencapaian generasi z akan membantu generasi z merasa memiliki lingkungan yang positif dan mendukung, yang

memungkinkan generasi z merasa lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Ketika kepercayaan diri generasi z meningkat, mereka cenderung lebih terbuka untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan keluarga, yang pada gilirannya dapat memperkuat ikatan sosial dan dukungan yang ada. Hubungan timbal balik ini menunjukkan bahwa dengan meningkatkan dukungan sosial keluarga, kita tidak hanya dapat membantu generasi z membangun kepercayaan diri yang lebih tinggi, tetapi juga menciptakan suasana yang lebih harmonis dan saling mendukung dalam keluarga.

Dukungan sosial keluarga sangat berperan penting dalam perkembangan psikologis setiap individu, terutama pada generasi z yang menghadapi tantangan atau kesulitan dalam membangun identitas dan kepercayaan diri. Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan dari Sinaga (dalam Elvira & Pramudiani, 2022) yang menyatakan dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga khususnya orang tua akan sangat membantu individu dalam usaha meningkatkan kepercayaan diri serta membantu memberikan keyakinan dalam diri individu tersebut. Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan didapati hasil bahwa generasi z dengan dukungan sosial keluarga yang tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang baik juga akan membantu generasi z memiliki interaksi yang positif pula.

Kusrini & Prihatin (dalam Rif'ati et al., 2018) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki atau menerima dukungan sosial keluarga yang baik dapat ditandai dengan adanya perasaan diperhatikan, dihargai dan juga dicintai oleh orang terdekat. Perasaan-perasaan positif yang muncul tersebut tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional individu atau generasi z tetapi juga dapat berfungsi sebagai dasar yang kuat untuk membantu membangun kepercayaan diri yang tinggi. Dukungan sosial yang konsisten dari keluarga dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Hal ini akan membuat generasi z akan lebih leluasa dan percaya diri dalam mengekspresikan diri, berbagi kekhawatiran, yakin dalam menghadapi tantangan hidup yang lebih besar, sehingga dengan hal-hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan psikologis dan sosial generasi z secara keseluruhan. Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan didapati hasil bahwa generasi z dengan dukungan sosial keluarga yang tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang baik dan juga akan membantu generasi z memiliki interaksi yang positif pula dengan individu lain dan lingkungannya.

Dukungan sosial keluarga yang positif akan membantu generasi z memiliki kepercayaan diri yang positif pula. Kepercayaan diri seseorang dapat tumbuh dan berkembang sejak usia dini jika seseorang tersebut berada dalam lingkungan keluarga yang positif. Tetapi jika lingkungan keluarga kurang mendukung dalam memberikan dukungan sosial maka

individu akan memiliki resiko kehilangan kesempatan untuk belajar mengembangkan kepercayaan diri. Pada dasarnya setiap individu akan selalu memerlukan dukungan dari orang lain untuk menghadapi tantangan dalam kehidupannya. Dukungan yang diterima dapat berasal dari rang-orang terdekat seperti keluarga, teman, guru dan lainnya. Keluarga memegang peranan krusial dalam menciptakan suasana yang aman dan nyaman serta membantu individu dalam memahami dan menghadapi berbagai aspek dalam kehidupan. Dengan demikian hal ini akan berkontribusi pada pembentukan individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik (Elvira & Pramudiani, 2022).

Penelitian ini yang bertujuan untuk mengungkap hubungan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kepercayaan diri generasi z, yang berfokus untuk mengeksplorasi bagaimana dukungan sosial keluarga yang tinggi dapat mendorong generasi z untuk memiliki kepercayaan diri dan menjalin interaksi yang positif. Selain itu dengan adanya dukungan sosial keluarga dapat membantu generasi z dalam membangun harga diri positif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka.

### ***Dukungan Sosial Keluarga Pada Generasi Z***

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh data yang menunjukkan diagram tingkat dukungan sosial keluarga pada generasi z. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial keluarga pada generasi z cenderung tinggi. Hal ini dapat dilihat bahwa dukungan sosial keluarga dengan kategori tinggi mencapai 49%.

Dukungan sosial keluarga pada generasi z dapat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua yang lebih hangat, terbuka dan juga komunikatif. Hal ini akan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental dan emosional generasi z. Secara umum, pola asuh orang tua dibagi menjadi dua dimensi besar yaitu dimensi pengendalian, dan dimensi responsif. Dimensi pengendalian merupakan kesepakatan orang tua dan anak untuk mengikuti atau ada juga orang tua yang mengizinkan anak mengikuti sebagian saja, dan menghindari untuk mempengaruhi kendali anak. Dimensi responsif merupakan respon orang tua terhadap kebutuhan anak. Ada yang akan menerima, memahami, dan memenuhi kebutuhan dengan baik memberikan kesempatan kepada anak untuk berpikir dan memutuskan sendiri (Baumrind dalam Pinjai & Damrongpanit, 2020). Berdasarkan kedua penjelasan di atas, orang tua akan memperlakukan anak melalui berbagai cara agar sesuai dengan perkembangan anak di setiap usia, di setiap lingkungan secara terus menerus sejak lahir dan memperlakukan anak dengan adil, tidak memanjakan dan terlalu keras, memiliki alasan dalam menanggapi kebutuhan anak dengan kesehatan fisik, kesehatan mental yang baik dan tingkah laku yang sesuai.

Pola asuh yang seimbang antara pengendalian yang tepat dan responsivitas yang tinggi akan semakin meningkatkan dukungan sosial keluarga pada generasi z dengan saling menciptakan rasa aman dan kepercayaan antar anggota keluarga. Pola asuh yang seimbang juga memungkinkan orang tua untuk lebih peka terhadap perubahan, kebutuhan dan perasaan generasi z. Dengan demikian, pola asuh yang seimbang tidak hanya berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional generasi z, tetapi juga memperkuat ikatan keluarga, menciptakan lingkungan yang positif, dan memfasilitasi perkembangan keterampilan sosial yang akan bermanfaat bagi generasi Z dalam meningkatkan kepercayaan diri dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka.

### ***Kepercayaan Diri Pada Generasi Z***

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh data yang menunjukkan diagram tingkat kepercayaan diri pada generasi z. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri pada generasi z cenderung tinggi. Hal ini dapat dilihat bahwa kepercayaan diri dengan kategori tinggi mencapai 65%.

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh generasi z dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya yaitu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan generasi z akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya. Generasi z dengan pendidikan yang tinggi umumnya akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dibandingkan dengan generasi z yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah. Generasi z yang memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung menjadi individu yang tergantung dan berada dibawah pengaruh orang lain yang memiliki pengetahuan lebih banyak dibanding dirinya (Gufron dan Risnawati dalam Mardiah, 2023).

Generasi z yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung akan lebih percaya diri dalam berkomunikasi, berinteraksi dan dalam mengejar tujuan mereka. Generasi z dengan pendidikan tinggi akan lebih mampu untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan yang dihadapi, serta memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Maka dari itu, pendidikan memiliki peranan penting dalam membentuk kepercayaan diri pada generasi z dan juga pendidikan akan mempengaruhi cara generasi z untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Contoh kegiatan pendidikan Universitas yang dapat membantu generasi z dalam meningkatkan kepercayaan diri yaitu seperti seminar atau pelatihan. Salah satu contoh pelatihan yang dilakukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk peningkatan kepercayaan diri yaitu pelatihan *Public Speaking*: tingkatkan percaya diri, berbicara di depan umum. Kegiatan tersebut dilakukan untuk membantu dan melatih generasi z (mahasiswa Bimbingan dan Konseling) dalam meningkatkan kepercayaan diri agar dapat berbicara di

depan umum dan meningkatkan keterampilan komunikasi yang efektif dan profesional.

Selain pendidikan, terdapat beberapa faktor penting lainnya yang berkontribusi terhadap tingkat kepercayaan diri individu, yaitu konsep diri, harga diri, dan pengalaman (Gufron dan Risnawati dalam Mardiah, 2023). Konsep diri merujuk pada pemahaman generasi z tentang siapa mereka, termasuk keyakinan, nilai, dan identitas yang mereka miliki. Ketika generasi z memiliki konsep diri yang positif dan jelas, mereka cenderung merasa lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi. Harga diri, yang berkaitan erat dengan cara generasi z menilai diri mereka sendiri, juga memainkan peran krusial dalam membangun kepercayaan diri. Generasi z dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang lebih besar terhadap kemampuan dan potensi mereka, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan dan mengambil risiko.

Selain itu, pengalaman hidup yang positif seperti pencapaian, interaksi sosial yang mendukung, dan pembelajaran dari kegagalan, juga dapat meningkatkan kepercayaan diri. Pengalaman-pengalaman ini memberikan individu kesempatan untuk mengembangkan keterampilan, mengatasi rintangan, dan membangun ketahanan, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri. Dengan demikian, kombinasi dari pendidikan, konsep diri yang positif, harga diri yang tinggi, dan pengalaman yang beragam dapat menciptakan fondasi yang kuat bagi generasi z untuk memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan data dan hasil pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kepercayaan diri pada generasi Z. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki, demikian pula sebaliknya. Tingkat kepercayaan diri generasi Z dalam penelitian ini mayoritas berada pada kategori tinggi sebesar 65%, sedangkan tingkat dukungan sosial keluarga sebagian besar juga berada pada kategori tinggi sebesar 49%. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan terdapat empat item pada skala kepercayaan diri yang memiliki skor terendah dalam kategori sedang dan diusulkan sebagai topik pelatihan. Pada skala dukungan sosial keluarga, terdapat dua item yang teridentifikasi rendah dalam kategori sedang yang juga dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan program pelatihan.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kepercayaan diri pada generasi Z, peneliti memberikan beberapa saran. Bagi keluarga, diharapkan dapat terus memberikan dukungan positif berupa dukungan emosional, instrumental, informasional, dan dukungan kebersamaan, serta membangun komunikasi yang terbuka agar individu merasa didengar dan dihargai sehingga kepercayaan diri dapat meningkat. Bagi generasi Z, disarankan untuk terus mengembangkan kepercayaan diri dengan cara mencari dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar, memperluas relasi sosial, serta mengembangkan keterampilan yang dimiliki agar lebih berani dan percaya diri dalam menunjukkan kemampuan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah responden yang lebih banyak serta melibatkan berbagai kalangan usia dan generasi agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Mahpudin, M., & Priatin, S. (2020). Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Elementaria Edukasia*, 3(2). <https://doi.org/10.31949/jee.v3i2.2532>
- Awang, & Malelak. (2024). Filsafat eksistensialisme dalam pandangan Soren Aabye Kierkegaard terhadap spiritualitas pada remaja akhir Generasi Z. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik*, 2(2), 311–323. <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i2.390>
- Elementaria Edukasia*, 3(2). <https://doi.org/10.31949/jee.v3i2.2532>
- Elvira, L., & Pramudiani, P. (2022). Hubungan antara dukungan orang tua dengan rasa percaya diri pada siswa kelas V di SDN Lenteng Agung 07. *Jurnal Pendidikan*, 31(2), 229–236. <https://doi.org/10.32585/jp.v31i2.2703>
- Fajar Noorrahman, M., Sairin, M., & Janati, J. (2023). Peran dukungan sosial dalam mengurangi prasangka sosial pada mahasiswa baru yang berstatus sebagai mahasiswa pendatang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1751–1756. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.886>
- Ibda, F. (2023). Dukungan sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di panti asuhan. *Intelektualita*, 12(2). <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Indonesia Millennial Gen Z. (2025). *Indonesia millennial & Gen Z report 2025*. <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-millennial-genz-report-2025.pdf>
- Mardiah, A. (2023). Meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying melalui konseling individual rational emotive behaviour therapy teknik home work assignment pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Amuntai Selatan semester ganjil tahun pelajaran 2022/2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(1), 184–204. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i1.448>

- Messaoud, H. E. B. (2022). A review on self-confidence and how to improve it. *Global Journal of Human Resource Management*, 10(5), 26–32. <https://doi.org/10.37745/gjhrm.2013/vol10n52632>
- Muazaroh, S., & Subaidi, S. (2019). Kebutuhan manusia dalam pemikiran Abraham Maslow (tinjauan maqasid syariah). *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.14421/al-mazaahib.v7i1.1877>
- Oktary, D., Marjohan, M., & Syahniar, S. (2019). The effects of self-confidence and social support of parents on interpersonal communication of students. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(1), 5. <https://doi.org/10.32698/0352>
- Pinjai, P., & Damrongpanit, S. (2020). Effects of democratic parenting and teaching activities on high school students' global citizenship: A multilevel structural equation model with student factors as mediators. *European Journal of Educational Research*, 9(4), 1569–1580. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.4.1569>
- Puspitasari, R., Basori, M., & Andri Aka, K. (2022). Studi kasus rasa kurang percaya diri siswa kelas tinggi SDN 3 Tanjungtani pada saat menyampaikan argumennya di kelas dan upaya menumbuhkan rasa percaya diri. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(2), 325–335. <https://doi.org/10.37216/badaa.v4i2.738>
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., & Abidi, A. F. (2018). Konsep dukungan sosial. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(1), 184–204. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i1.448>
- Sri Maryatmi, A. (2018). The role of self-confidence as a mediator influence of family social support to well-being patients of stroke patients. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(2.29), 593. <https://doi.org/10.14419/ijet.v7i2.29.13824>